

УТВЕРЖДЕН  
 приказом от 30.08.2022.г. № 100 «А»  
 заведующего  
 МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище  
 \_\_\_\_\_ С.В. Мартынова

## РЕЖИМ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

<i>Виды деятельности</i>	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
1. Приём детей (по возможности - на свежем воздухе), осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.45- 8.20	7.45-8.45	7.45-8.45	7.45- 8.45	7.45-8.45
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.45-9.05	8.45-9.05	8.45-9.05	8.45-9.05
3. Подготовка к ООД, ООД	8.50-9.25	9.05 – 9.50	9.05 – 10.45	9.05 – 10.45	9.05 – 11.00
4. Подготовка к прогулке, прогулка	9.25-11.30	9.50-12.00	10.45-12.30	10.45-12.30	11.00-12.45
5. Подготовка к обеду, обед	11.30-12.10	12.00-12.40	12.30-13.00	12.30-13.00	12.45-13.15
6. Подготовка ко сну, сон	12.10-15.25	12.40-15.25	13.00-15.25	13.00 - 15.25	13.15-15.25
7. Постепенный подъём детей, гимнастика, воздушные процедуры, игры	15.25-15.30	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
8. Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
9. Игры, самостоятельная деятельность	16.00-16.20	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
10. Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45
11. Уход детей домой	17.15-17.45	17.15-17.45	17.15-17.45	17.15-17.45	17.15-17.45
Дневной сон	3 часа	2 часа 35 минут	2 часа 15 минут	2 часа 15 минут	2 часа
Общее время проводимое детьми на свежем воздухе	3 часа 10 минут	3 часа 05 минут	2 часа 40 минут	2 часа 40 минут	2 часа 40 минут
			+ 20-25 минут утром во время приёма детей		